

高血壓保健

日常生活方面：

1. 家期檢查血壓並記錄。
2. 適度運動如：散步、體操、土風舞、太極拳，並維持理想體重。
3. 運動時若發生胸痛、喘、臉部潮紅時，應立即停止，休息後症狀仍無法改善時，請到醫院就診。
4. 養成良好排便習慣，避免便秘引起血壓升高。
5. 充分的睡眠及休息，避免過度勞累與精神緊張。
6. 沐浴採淋浴方式，避免使用過熱的洗澡水。
7. 減少抽煙及喝，酒以免刺激血壓升高。
8. 配合醫師門診，定期追蹤檢查。
9. 血壓若低於 130/85 毫米汞柱為正常血壓。
10. 血壓若高於 140/90 毫米汞柱為高血壓。
11. 血壓若介於以上兩者之間為邊緣性血壓。

藥物方面：

1. 依照醫師指示服藥，在服藥前量血壓或至少一週量一次血壓。
2. 請勿隨意停藥或增減藥物劑量，造成血壓急速上升或下降。
3. 姿勢性低血壓症狀：臉色蒼白、脈搏加快、頭暈，發生上述症狀時，應平躺，下肢抬高及左右擺動。
4. 血壓急速上升症狀：頭痛、頭暈、臉色潮紅、耳鳴、相吐時，應立即休息並測量血壓，按醫師指示服藥，若無緩解，須立即就醫。

飲食方面：

● 禁忌的食物

1. 鹽份，一天不起過 5 公克(即一茶匙)為主。
2. 一些含鈉較高的食品，如：麵線、蜜餞、罐頭、醬瓜、豆腐乳及各種加工食品。
3. 動物性油脂，如：豬油、肥肉。
4. 內臟類、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃等膽固醇過高的食物。

● 適宜的飲食

1. 儘量使用新鮮食物並自行烹調，避免在外用餐。
2. 含鈉量較高的蔬菜，如：紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜，不

宜大量使用。

3. 烹調時應多使用植物油，如：沙拉油、葵花油等。
4. 選擇食物要均衡，不可偏食。
5. 烹調時採用白醋、蔥、薑、蒜、八角、檸檬汁等佐料調理食物，可增加食物的可口性。
6. 多吃蔬菜水果，以供給豐富的維生素及保持排便通暢。
7. 儘量少用刺激性的調味品，如辣椒、胡椒、咖啡粉等。
8. 蛋黃以一星期不超過3個為宜。